

また、夜間は  
利用者が眠いため  
昼間よりも介助しづらく、  
無理な姿勢になりがちだ。



たとえ夜間であっても、  
痛みを感じたら  
遠慮せずに報告をしよう！

どうすれば  
腰痛を防げるのかしら？



対策は  
いろいろあるけど—



まずは  
介助の正しい知識と  
技術を身に付けること。



それに、腰を守る保護具や  
負担を軽くする補助具を  
使うのもいいね。

「転倒」も  
年間 3000 人以上も  
いるんですね。



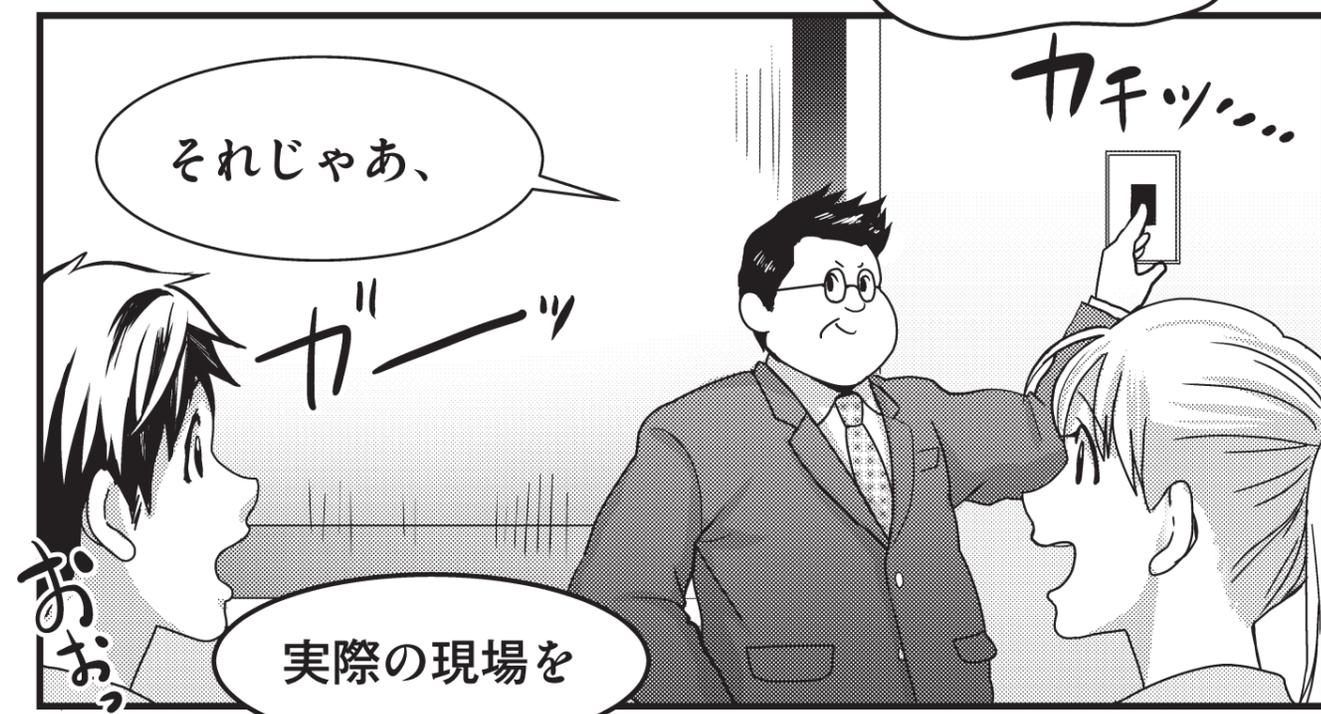
そう！一人で  
転ぶだけじゃなく、

利用者と一緒に  
転んでしまうこともあるんだ。



危険…！

それじゃあ、



カチッ…

実際の現場を

見てみよう！

